

MEGYZET

Huszt
Zoltán

Alváshiány

Szálnalmasan gyenge vagyok. Mindennap megfogadom, hogy este ellenállok a kísértésnek, és kialszom magam. Ha nem is tízet vagy nyolcat, de legalább hat órát rászánok egy nap az életemből az alvásra. Aztán kiderül, hogy ez hétköznapi képtelenség. A legjobb az lenne, ha nyolckor lefeküdnék, de akkor még nem vagyok álmos. Nem érdekelnek a valóságshow-k és a buta amerikai tucatfilmek, a beszélgetős műsorokat keresem. Fél szemmel és füllel a tévére figyelek, miközben a számítógépen még egyszer utoljára átnézem a beérkező üzeneteket. Felugrom a Skype-ra is, hátha fent van a barátom Afrikából. Miközben beszélgetünk, nyomogatom a csatornakeresőt, és végre egy normális filmet találok. Akkor már éjfél felé jár, de magamhoz térek, megnézem. Éjjel kettőkor van vége. Másnap persze döglődöm.

Nem baj, majd hétvégén kialszom magam! Mivel tudom, hogy vasárnap akár délig is alhatok, szombat hajnalig kalandozom az interneten. Hogy miket nézek, az magánügy. Hulla vagyok, mikor végre magamra húzom a paplant. Mire elmormolom a miatyánkot, már félig alszom. Szeretnék mély kóma-ba zuhanni, de nem megy. Izzadságos rémálmok gyötörnek. Azt álmodom, hogy jönnek a gázosok, kikörik az órát, mert még nem adtam befizetni a sárga csekket. Megszólal a csengő, én pedig felriadok. Magam-an káromkodva szídom meg, hogy miért vasárnap reggel jönnek, amikor végre alhatnám magam. Kimárok az ágyból, és miközben sötétben keresgélem a papucsom, lassan tudatosul bennem, hogy a csörgés nem a kaputelefoné. A vekkere metasztázist tettem el kikapcsolni. De azért jó, hogy felébredtem, legalább a gázos sztori félbeakadt! Visszaaludnék, de már nem tudok. Csak kínlódok, és megint odavan az a órá, de legalább hat óra.

Napi két órával alszunk kevesebbet, mint kellene

Álmatlanná tesz a

Egyre kevesebb időt fordítunk alvásra. Az elmúlt ötven év alatt a felnőttek alvásideje napi másfél-két órával csökkent. A következmények riasztóak: elhízás, szívbetegség, cukorbetegség, korai halál.

KOCKÁZAT A legtöbb felnőttnek hét-nyolc óra alvásra van szüksége naponta. Aki csupán egy órácskával alszik kevesebbet, mint amennyit a szervezete megkíván, annak érezhetően romlik a koncentráció-képessége és a hangulata. Az alvászavar csökkenti az alkalmazkodóképességet, azaz a túlélést: a reagáló-, tanulási és türokképesség, a figyelem, a munkateljesítmény csökken, ingerlékenység, fáradtságérzés jelentkezik, sőt tartósan kimerült állapotban a testi betegségek és a szellemi leépülés kockázata is lényegesen nagyobb. Mindez tudományosan is bizonyítást nyert, de az emberek

zöme ezzel nem törődik. Dr. Vida Zsuzsanna, a Sleep Center főorvosa szerint az életmódváltás egyik tipikus következménye a kialvatlanság.

– Az alvásidő csökkenése a több műszakos munkák és a televízió elterjedésével kezdődött, s azóta is tart. Hihetetlenül sok új hatás éri az embereket, gondoljunk csak a világhálóra, aminek mindenki élvezője, de egyben áldozata is, főleg az erre oly fogékony fiatalok. Az éjszakába nyúló internetezés felborítja a bioritmust, s egyre több szülő keres fel amiatt, hogy gyermeke nem tud elaludni.

A felnőttek viszont túlhajtják magukat. Az alváshiány okozhat

kevésbé veszélyes tüneteket is – például fejfájás –, de súlyos, életveszélyes problémákhoz, akár korai halálhoz is vezethet, figyelmeztet dr. Radics Judit alvásszakértő. Egy friss felmérés szerint azok a tizenévesek, akik nyolc óránál kevesebbet alsznak, több hizlaló ételt, rágcálnivalót és kevesebb



Túl keveset pihen Vastag Tomi

Az egészségével játszik Vastag Tamás. A sok fellépés miatt már aludni sem tud, csak reggel tér nyugovóra, ami or-

Két végén égeti a gyertyát a fiatal énekes, nincs ideje a pihenésre

vosa szerint rendkívül veszélyes.

– Nagyon sokat dolgozom és tanulok. Három színházban játszom, az első albumomon dolgozom, és érettségire készülök. Frank Sinatra azt mondta, akkor alszik majd, amikor meghalt, én is így vagyok vele. Bár néha a fáradtságtól eldőlök, és akkor egyhuzamban alszom tizenöt órát, de napi három-négy óra alvással is beérem. A bioritmusom a sok fellépéstől átállt arra, hogy éjszaka legyek ébren, reggel hét-

től délig alszom, ha otthon vagyok, akkor is. Makkegészséges vagyok, egyelőre jól bírom.

– Tartósan ez nem mehet így, ez visszaüt, a szervezet egyensúlya felborul – figyelmeztet dr. Bense Tamás háziorvos. – Idegkimerültség lehet a vége, ami türelmetlenséggel, ingerlékenységgel jelentkezik, végül a teljesítményen is meglátszik. Lehet, hogy az egészségügyi értékeken sokáig nem látszik, de az idegrendszer megcsínyli, ha hosszú távon nem változtat ezen a hajszolt életmódon. **Sárréti Anita**

Az állandó fáradtság hizlal és megbetegít • Nehéz lazítani megzavart bioritmus

vitamint fogyasztanak. Nékik körülbelül kilenc óra alvásr lenne szükségük éjszakánként.

Az alvás hiánya miatt a szervezet több stresszhormont termel, ami hosszú távon ártal-

mas a szívre, és károsíthatja a véredényeket. Ez magas vérnyomáshoz, szívbetegséghez vezethet.

Egy alvás nélkül töltött éjszaka után a test vércukorszintet szabályozó rendszere károsodik, így a chicagói egyetem kutatói ezt összefüggésbe hozták a cukorbetegséggel. A közlekedési balesetek egy jelentős hányadát is az alváshiány okozza.

– Amerikában évente 150 ezer, Angliában pedig 90–100 ezer ember okoz kialvatlanság miatt közúti balesetet, arról nem is beszélve, hogy ha fáradtan vezetünk, az ugyanannyira veszélyes, mintha ittasan ülnénk volán mögé – figyelmeztet Vida Zsuzsanna.

M. G.

Mi mindennap időben ágyba bújunk



Antonyi Anna: A barátnőim gyakran kinevetnek azért, mert számomra fontos, hogy időben ágyba kerüljek, de nem érdekel. Nekem napi 8–9 óra alvás kell ahhoz, hogy kipihent legyek, ha az nincs meg, akkor rettenetesen érzem magam!



Horváth Sándor: Pontosan tudom, milyen az, amikor az ember csak négy-öt órát tud aludni: akkor semmire sem jó. Ezért ha csak lehet, legalább hat órát ágyban töltök



Bakó László: Lassan betöltöm az ötvenet, de egészséges vagyok, mint a makk. Ebben szerepet játszhat, hogy a napi nyolc óra alvásnak meg kell lennie, már csak azért is, mert köműves vagyok, pihenten kell ébrednem



A gyerekek hajnalig számítógépeznek és közben nassolnak, nem gondolva az egészségükre



Fontos az esti menü

Mindaz, amit eszünk vagy iszunk, hatással van az elalvásunkra. Ezért érdemes betartani néhány alapszabályt:

1. Ne fekdőjön le éhesen! Elalvás előtt néhány órával fogyasszon könnyű vacsorát.
2. Zsíros, fűszeres ételt este ne egyen, mert komoly rosszullétet is okozhat.
3. Ne igyon túl sokat elalvás előtt, főleg ne koffeintartalmú italt és alkoholt.

ekete Zsolt: Állatgondozó vagyok, tudom, milyen nehéz a korán kelés, de 21 évesen nem várhatják el az embertől azt, hogy tyúkokkal fekdőjön bulizás helyett. Egy aztán érzem az alváshiány tüneteit!

HIRDETÉS

Álmatlan? Fáradt? Itt a Magnapress!

„Főiskolás ismerősöm szünni nem akaró fáradtságról panaszkodott. Felkínáltam a Magnapress Mx tudását. Három nap kapott energiakezelést. Azt mondta, elmúlt a fáradtsága, mi több, semmi gondot nem jelent a reggeli ébredés.”

Kalocsainé Ressinka Eszter

„A Magnapress Mx-nek köszönhetően már nem vagyok aluszékony, sokkal energikusabb vagyok, és kevesebb ételt kívánok. Kávéra sincs szükségem.”

Anton Györgyné Ibolya

Kövesdi Natália nemzetközi Magnapress-szakértő naponta kap ilyen és ehhez hasonló leveleket:

– Amikor csökken az ember energiaszintje, semmihez sincs kedve, lassúvá, nehézkessé válik fizikai és szellemi értelemben is.

A mágneses erőter jobb erőnlétet biztosít, de a megadott akupresszúrás pontokon alkalmazva a Magnapress Mx különösen hatékonyan aktiválja a szervezet energiáit.



Próbálja ki ingyen!

A Magnapress Mx mobil mágneses terápia eszköze

- gyorsan és tartósan szabadítja meg a fáradékonyság terheitől,
- pihentetőbb alvást biztosít,
- segítségével lesz a fáradtság okainak felszámolásában,
- feltölti testét a hiányzó energiával,
- javítja a vér oxigénszállító képességét,
- serkenti a vérkeringést.



Kipróbálható a fővárosban és az ország nagyvárosaiban. Ha bérelni szeretné, már másnap hához visszük

+36 (1) 951 3452,
+36 (70) 311 7757

www.magnapress.hu